

すこやかコラム

健康は足し算より引き算

健康推進部 次長 谷口 尚大郎

最近、「血糖値が気になる人のためのヨーグルト」のような“〇〇が気になる人”といったキャッチフレーズの商品をよく見かけます。国は、食を通して医療費を抑制するために、安全性と機能性に関する科学的根拠(ある程度)を証明した食品を「機能性表示食品」や「特定保健用食品(トクホ)」として認可するようになりました。実は、宮崎県産品にも、眼への良い影響が期待される「ルテイン」を含有する冷凍ほうれんそうや、抗疲労効果や認知症予防効果が期待できる「イミダゾールジペプチド」を含有するみやざき地頭鶏(むね肉)といった機能性表示食品があります。これらの食品は機能性が期待できますし、地産地消の観点からも積極的に取り入れるとよいですね。ただ、機能性表示食品や特定保健用食品だからといって、例えば糖尿病の患者さんが、冒頭のヨーグルトを1日3回食べると確実に高血糖になりますし、プリン体カットのビールを1日1000ml飲んだら、尿酸は下がっても肝機能が悪くなるでしょう。またTV等で医師が「〇〇は糖尿病に良い」といった情報を流すと、その食品が売り切れてしまうことがあります。〇〇をわざわざ食べなくても、バランスの良い食事と適度な運動を続ける方がよっぽど血糖値はよくなります。基本的にヒトは「食べたい」生き物。都合の良い健康情報を見つけては、食べて健康度を上げようと躍起になります。しかし、健康度向上のためには、わざわざ余計なものを食べる足し算ではなく、ほどほどに食べるという「引き算」が大切です。なんて偉そうなことを言う私も、つつい足し算をしがちですが(笑)。



9月はがん征圧月間です

令和4年9月11日(日)

イオンモール宮崎北入り口で
サンプリングを開催します

リレー・フォー・ライフジャパン宮崎2022開催します

令和4年10月29日(土)・30日(日) 宮崎中央公園

Karada Good Miyazaki
フェスタ2022 開催

令和4年11月13日(日)

- ・JAアズムホール … 健康と食のイベント
- ・宮崎県総合保健センター
特定健診・がん検診等実施

詳しくは健康づくり協会HPでご確認ください。

サンテQ
クイズ

夢を見ている時の睡眠を
何睡眠というのでしょうか

- A ベラ睡眠
- B ベム睡眠
- C レム睡眠
- D ノンレム睡眠

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォーム、または、ハガキにてご応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント発送のみに使用させていただきます。

前回のサンテクイズの答え [B.コグニサイズ](#) でした!

< 必要事項 >

- ① サンテクイズの答え
- ② 年齢
- ③ お名前
- ④ 郵便番号、住所
- ⑤ サンテの感想、ご意見など

応募締切 令和4年11月25日(金) 当日消印有効

当選者の発表は、プレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。



応募フォームはコチラ▲

応募先

〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」係